



# Fyrrykartano, Himalaja, Kotiranta, Palosaaren Helmi

## Ruokalista

VIKKO 1	4.1.-10.1.2021
Maanantai	<b>Palapaisti, peruna, lämmin kasvis, salaatti</b> <b>Appelsiinihiisseli M, G</b> <b>Pinaattikeitto, kananmuna</b>
Tiistai	<b>Janssonin kiusaus L, G, salaatti</b> <b>Mustikkahiisseli M, G</b> <b>Kasvispihvi M, G, peruna, kermaviilikastike L, G</b>
Keskiviikko	<b>Broileri-Parmesanleike, currykastike L, G, peruna, lämmin kasvis, salaatti</b> <b>Puolukkarahka L, G</b> <b>Jauheliuhakeitto M, G</b>
Torstai	<b>Nakkikastike M, perunasose L, G, lämmin kasvis, salaatti</b> <b>Marjajogurtti</b> <b>Pajalanpuuro M</b>
Perjantai	<b>Lindströmin pihvi, kermakastike L, G, peruna, lämmin kasvis, salaatti</b> <b>Mangokiisseli M, G</b> <b>Kesäkeitto L, G</b>
Lauantai	<b>Kahden kalankeitto L, G</b> <b>Marjapiirakka, vaniljakastike L, G</b> <b>Jauheliuhaperunasoselaatikko M, G</b>
Sunnuntai	<b>Lapin lihapata L, perunasose L, G, salaatti</b> <b>Luumukiisseli M, G, kermavaahto L, G</b> <b>Riisipuuro L, G, kanelisokeri, leikkele</b>

**L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton**

Ruokien listajärjestys: Lounas, jälkiruoka, päivällinen.

\* Käytämme ainoastaan kotimaista lihaa ruoanvalmistuksessa.

**Muutosoikeudet pidätetään.**

*Hyvää ruokahalua !*



# Fyrrykartano, Himalaja, Kotiranta, Palosaaren Helmi

## Ruokalista

VIIKKO 2	11.1.-17.1.2021
Maanantai	<b>Broilerikastike M, peruna, lämmin kasvis, salaatti</b> <b>Kesämarjakiisseli M, G</b> <b>Jauheliha-kasviskiusaus L, G, salaatti</b>
Tiistai	<b>Siskonmakkarakeitto M, G</b> <b>Pullavanukas L, vaniljakastike L, G</b> <b>Kinkkumunakas L, G, salaatti</b>
Keskiviikko	<b>Lihamurekepihvi, tomaattikastike, perunasose L, G, lämmin kasvis, salaatti</b> <b>Persikkakiisseli M, G</b> <b>Kermainen kalakeitto L, G</b>
Torstai	<b>Sinappinen possukastike M, peruna, lämmin kasvis, salaatti</b> <b>Mansikkarahka L, G</b> <b>Kalifornian kanakeitto L, G</b>
Perjantai	<b>Kaalikäärlyle M, G, ruskea kastike L, G, peruna, salaatti</b> <b>Hedelmäsalaaatti M, G</b> <b>Lihakeitto M, G</b>
Lauantai	<b>Juustoinen kalkkunakeitto L, G</b> <b>Ruusunmarjavaahto L, G</b> <b>Mannapuuro, hillo, leikkele</b>
Sunnuntai	<b>Kala Bordelaise, juuressose L, G, salaatti</b> <b>Mansikkakiisseli M, G</b> <b>Luomupuuro, mehukeitto M, G, leikkele</b>

**L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton**

Ruokien listajärjestys: Lounas, jälkiruoka, päivällinen.

\* Käytämme ainoastaan kotimaista lihaa ruoanvalmistuksessa.

**Muutosoikeudet pidätetään.**

*Hyvää ruokahalua !*



# Fyrrykartano, Himalaja, Kotiranta, Palosaaren Helmi

## Ruokalista

VIIKKO 3

18.1.-24.1.2021

Maanantai

Jauhelihakastike M, peruna, lämmin kasvis, salaatti  
Porkkana-sitruunakiisseli M, G  
Pinaattikeitto, kananmuna

Tiistai

Kirkas kalakeitto M, G, salaatti  
Ohukainen L, marjahillo, kermavaahto L, G  
Nakkikastike M, G, perunasose L, G

Keskiviikko

Savunmakuinen kalkkunakastike L, riisi, lämmin kasvis, salaatti  
Marjajogurtti  
Tonnikalapastavuoka L

Torstai

Lihamakaronilaatikko, salaatti  
Raparperikiisseli M, G  
Kesäkeitto L, G

Perjantai

Maksakastike L, peruna, salaatti  
Päärynäkiisseli M, G  
Siskonmakkarakeitto M, G

Lauantai

Lihakeitto M, G  
Ruismarjapaistos L, vaniljakastike L, G  
Kasviskiusaus L, G

Sunnuntai

Broileri-Parmesanleike L, currykastike L, G, perunasose L, G,  
lämmin kasvis, salaatti  
Mustaherukkakiisseli M, G  
Helmipuuro G, tuoremarjahillo, leikkele

**L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton**

Ruokien listajärjestys: Lounas, jälkiruoka, päivällinen.

\* Käytämme ainoastaan kotimaista lihaa ruoanvalmistuksessa.

**Muutosoikeudet pidätetään.**

*Hyvää ruokahalua !*



# Fyrrykartano, Himalaja, Kotiranta, Palosaaren Helmi

## Ruokalista

VIIKKO 4	25.1.-31.1.2021
Maanantai	Curry-kalakastike VL, G, peruna, lämmin kasvis, salaatti Kuningatarkiisseli M, G Kinkku-kukkakaalilaatikko L, G
Tiistai	Lihapyörykkä M, G, kermainen pippurikastike L, G, perunasose L, G, lämmin kasvis, salaatti Pitsikiisseli M, G Makaronivelli, pasteija
Keskiviikko	Jauheliha-perunakiusaus M, G, salaatti Omena-kanelikiisseli M, G Appelsiini-sitruunakalaleike M, perunasose L, G, kermaviilikastike L, G
Torstai	Hernekeitto Pannukakku L, tuoremarjahillo, kermavaahto L, G Aurinkoinen moussaka L, G
Perjantai	Porkkana-kasvispihvi M, G, juusto-yrittikastike L, G, peruna, salaatti Mango-jogurttivanukas L Kirjolahikeitto
Lauantai	Juustoinen broilerikeitto L, G Mustikkahyve L Lapskoj M, G, lämmin kasvis
Sunnuntai	Karjalanpaisti L, G, peruna, lämmin kasvis, salaatti Vaniljakiisseli G, tuoremarjahillo Ohrapuuro, mehukeitto M, G

**L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton**

Ruokien listajärjestys: Lounas, jälkiruoka, päivällinen.

\* Käytämme ainoastaan kotimaista lihaa ruoanvalmistuksessa.

**Muutosoikeudet pidätetään.**

*Hyvää ruokahalua !*



# Fyrrykartano, Himalaja, Kotiranta, Palosaaren Helmi

## Ruokalista

VIKKO 5

1.2.-7.2.2021

Maanantai

Mango-possunlihakastike, perunasose L, G, lämmin kasvis, salaatti  
Ananas-persikkakiisseli M, G  
Hollantilainen broilerikeitto M, G

Tiistai

Uunimakkara, perunasose L, G, salaatti  
Mansikkakiisseli M, G  
Kukkakaalikeitto L, G, riisipiirakka L

Keskiviikko

Jauheliha-keitto M, G  
Omena-kaurapaistos M, vaniljakastike L, G  
Possunsuikalelihakastike M, perunasose L, G

Torstai

Kaalilaatikko M, G, salaatti  
Kesämarjakiisseli M, G  
Pasta Carbonara L

Perjantai

Järvikalapihvi L, G, tillikastike L, G, peruna, lämmin kasvis, salaatti  
Jogurttivahto L, G  
Nakkikeitto

Lauantai

Broilerikiusaus L, G, salaatti  
Jäätelö  
Makaronivelli, leikkele

Sunnuntai

Talon mantelikala M, perunasose L, G, salaatti  
Mangokiisseli M, G  
Riisipuuro L, G, kaneli-sokeriseos

**L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton**

Ruokien listajärjestys: Lounas, jälkiruoka, päivällinen.

\* Käytämme ainoastaan kotimaista lihaa ruoanvalmistuksessa.

**Muutosoikeudet pidätetään.**

*Hyvää ruokahalua !*



# Fyrrykartano, Himalaja, Kotiranta, Palosaaren Helmi

## Ruokalista

VIKKO 6

8.2.-14.2.2021

Maanantai

Jauhelihakastike M, pasta, lämmin kasvis, salaatti  
Puolukkakiisseli M, G, vaniljakastike L, G  
Makkara-perunapannu M, G, kananmuna

Tiistai

Uunisilakat L, G, perunasose L, G, salaatti  
Aprikoosi-appelsiiniikiisseli M, G  
Ohrapuuro, tuoremarjahillo

Keskiviikko

Makkarakeitto L, G  
Ohukainen L, tuoremarjahillo  
Kukkakaali-jauhelihalaatikko L, G

Torstai

Hunajainen possunlihakastike L, peruna, lämmin kasvis, salaatti  
Hedelmärahka L, G  
Provencen lihakeitto M, G

Perjantai

Porkkana-kasvispihvi M, G, kermaviilikastike L, G, perunasose L, G,  
salaatti  
Boysenmarjakiisseli M, G  
Kalastajan kalakeitto

Lauantai

Jauheliha-kasviskiusaus L, G, salaatti  
Suklaakiisseli L, G  
Kinkkumunakas L, G, salaatti

Sunnuntai

Aurinkoinen uunibroileri L, G, riisi, lämmin vihannes, salaatti  
Mansikka-raparperikiisseli M, G  
Ruismarjapuuro M, kananmuna, silli

**L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton**

Ruokien listajärjestys: Lounas, jälkiruoka, päivällinen.

\* Käytämme ainoastaan kotimaista lihaa ruoanvalmistuksessa.

**Muutosoikeudet pidätetään.**

*Hyvää ruokahalua !*